

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ  
(ТУРИЗМ)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

*Величко Владимир Игоревич* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель первой категории

*Тихонова Ирина Владимировна* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Туризм)

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

49.02.01 физическая культура;

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Туризм)» входит в профессиональный модуль 2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения» по специальности 49.02.01 – физическая культура.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### **иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения занятий по туризму с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки занятий туризмом с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа занятий туризмом с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий туризмом и эффективную работу мест занятий и спортивных сооружений по туризму;

#### **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации занятий туризмом, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-

психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся туризмом;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по туризму;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий туризмом с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования по туризму различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в ходе занятий туризмом;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом;

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом;

- основы оздоровительной тренировки в туризме;

- историю, этапы развития и терминологию туризма и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий в туризме;

- основы методики проведения занятий и обучения туризму;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в туризме;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях туризмом;

- основы судейства по различным видам туризма;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю по туризму;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом и функционирование мест занятий туризмом, требования к ее ведению и оформлению;

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 56 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной (практической) учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>56</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>36</i>
в том числе:	
аудиторные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>18</i>
методические занятия	<i>16</i>
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>20</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты: 1. Организация и проведение туристических походов. 2. Порядок работы туристических фирм.	<i>4</i>
Работа с нормативной и справочной литературой	<i>-</i>
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.</i>	<i>16</i>
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой оздоровительной тренировки (Туризм)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. <b>Введение.</b> <b>Туризм как средство физического воспитания.</b> <b>Техника безопасности.</b>	<p><b>Содержание материала:</b> Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Терминология в туризме. Содержание туристской подготовки. Меры безопасности при проведении туристических мероприятий. Техника безопасности.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий; - самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p>	1	
Тема 2. <b>Организация и проведение слетов, соревнований по спортивному ориентированию.</b>	<p><b>Содержание материала:</b> Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий. Контрольные нормативы и учебные соревнования. Подготовка судей по туристским соревнованиям. Организация и проведение туристического слета. Подготовка дистанций соревнований.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий; - самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану: 1. Факторы, влияющие на технику туризма. 2. Основные средства, методы и методические приемы, используемые</p>	2	

	<i>при обучении туризму.</i>		
Тема 3-5. <b>Топография и ориентирование на местности.</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Элементы топографии и ориентирование на местности. Овладение техническими и тактическими навыками в ориентировании на местности. Работа с картографическим материалом (изучение, копирование, корректировка). Общее понятие о картографии (карты, планы). Классификация географических карт по содержанию (общегеографические, тематические) и масштабам. Условные обозначения и легенда карт. Понятие «азимута» (магнитный и географический полюса) и магнитного склонения. Определение азимута и расстояния по карте. Ориентирование (ориентиры). Определение точки стояния на местности.</i>	6	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Упражнения для начальной топографической подготовки: 1) работу с учебной топографической картой (масштаб карты; изображение условными знаками рельефа, дорог и других характерных объектов местности и ориентиров; определение координат заданной точки; измерение расстояний и направлений); 2) топографический диктант (5-10 знаков, обучаемые записывают их значение); 3) вычерчивание профиля маршрута (на учебную топографическую карту наносится нитка маршрута; обучаемые вычерчивают профиль маршрута по рельефу местности); 4) копирование карты (отдельные фрагменты карты копируются на кальку; второй вариант упражнения - копирование на чертежную бумагу перерисовыванием карты; упражнение</i>	3	



	<i>является подводящим к выполнению работы по изготовлению туристской картосхемы района похода).</i>		
Тема 6-8. <b>Обучение</b> <b>вязке узлов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> <i>Туристическая (альпинистская) веревка. Необходимость умения вязать туристические узлы. Вязание различных видов узлов («встречный», «схватывающий», «стремля», «прямой», «академический», «восьмерка»). Зачет по вязке узлов. Время выполнения норматива 2 минуты.</i>	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий; - выполнение методических рекомендаций преподавателя; - самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</i>	2	
Тема 9. <b>Оказание I</b> <b>МП</b> <b>пострадавшему в походе.</b>	<i>Сооружение носилок и транспортировка пострадавшего. Установка палатки.</i>	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;</i>	1	
Тема 10-11. <b>Участие в</b> <b>соревнованиях по</b> <b>спортивному ориентированию.</b>	<b>Практическое занятие:</b> <i>Сдача контрольного норматива по спортивному ориентированию.</i>	4	1,2

	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  - самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений;</p>	2	
<p>Тема 12-13.  <b>Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма. «Полоса препятствий»</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  Основы техники пешеходного туризма. Отработка элементов техники пешеходного туризма. Маршруты различной степени сложности. Общие технические приемы преодоления пересеченного рельефа, препятствий. Преодоление лесных завалов, буреломов, скоплений валунов. Рациональная техника движения при преодолении крутых склонов, поваленных деревьев. Подъем, траверс, спуск. Рациональные приемы движения (постановки ноги) при подъеме, траверсе, спуске. Навесная переправа. Техника наведения навесной переправы и техника движения на навесной переправе.</p>	4	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  - проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;  - выполнение методических рекомендаций преподавателя;</p>	4	
<p>Тема 14.  <b>Организация и проведение туристического похода</b></p>	<p>Организация, подготовка и проведение туристских походов. Организация походов выходного дня. Выбор района похода и сроков его проведения. Особенности эксплуатации туристского снаряжения и организации питания в походе. Техника и тактика в туризме.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  - составление плана похода;</p>	2	
<p>Тема 15-18.  <b>Овладение навыками эксплуатации туристического</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Правила техники безопасности при проведении туристических мероприятий.</p>	8	1,2

снаряжения в походе.	<b>Самостоятельная работа:</b> - самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений; - выполнение заданий по вязке узлов; - выполнение заданий по отработке техники пешеходного туризма. - укладка рюкзака, - ориентирование на местности по карте и компасу, - установка палатки, - разжигание костра, - способы преодоления препятствий.	4	
	<b>Всего</b>	<b>36/20</b>	

#### Уровень освоения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

#### Контрольные нормативы

	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Установка палатки 4 чел.	50с	60с	65с
Полоса препятствий 4 чел.	В зависимости от длины дистанции и количества испытаний		
Спортивное ориентирование по выбору 7КП 2 чел.	50мин	55мин	60мин
Туристический поход	Проверка туристических навыков		
Зачет по вязке узлов за 2 мин (кол-во узлов)	6	5	4

При выставлении оценок за каждый норматив в зависимости от количества и значимости ошибок преподаватель руководствуется следующими требованиями:

Оценка «5» - если норматив выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике.

Оценка «4» - допущено не более одной значимой ошибки или 2-3 мелких.

Оценка «3» - 2-3 значительные ошибки.

Оценка «2» - студент допускает грубые ошибки.

Оценка «1» - студент совершенно не может выполнить норматив.

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физической культуры и спорта.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- презентации по темам занятий, тематические таблицы и схемы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- набор инвентаря для обучения туризму.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 208 с.
2. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб.пособие для СПО / Константинов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 401с.-(Серия Профессиональное образование).

**Дополнительные источники:**

1. Бардин Н.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2016. – 112с.

2. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм. Учебно – методическое пособие. – М.: «Высшая школа», 2017.
3. Гонополдский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 240 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско – юношеский туризм:учеб. пособие для академического бакалавриата / Ю.С. Константинов. \_ 2-е изд.,испр. и доп. – М.:Издательствл Юрайт, 2019. – 401с – ( Серия: Унивеситеты России).
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 159 с., ил.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Практический опыт:</b>	
- анализа планов и процесса проведения занятий по туризму с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	- <i>интерпретация наблюдений за учебной деятельностью студентов;</i> - <i>оценка проведения практических занятий и фрагментов уроков туризма;</i>
- определения целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки занятий туризмом с различными возрастными группами населения;	- <i>оценка за составление конспекта занятий по туризму.</i>
- наблюдения, анализа и самоанализа занятий туризмом с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	- <i>интерпретация наблюдений за учебной деятельностью студентов;</i> - <i>оценка результатов выступлений с докладами и защиты рефератов;</i>

<p>- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий туризмом и эффективную работу мест занятий и спортивных сооружений по туризму.</p>	<p>- оценка за составление конспекта занятий по туризму; - оценка проведения фрагмента урока по туризму; - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения.</p>
<b>Освоенные умения:</b>	
<p>- использовать различные методы и формы организации занятий туризмом, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы; - оценка проведения урока по туризму;</p>
<p>- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся туризмом;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос,</p>
<p>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по туризму;</p>	<p>- оценка за составление конспекта занятий по туризму; - оценка проведения фрагмента урока по туризму; - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения;</p>
<p>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий туризмом с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p>	<p>- оценка проведения фрагмента урока по туризму;</p>
<p>- организовывать, проводить соревнования по туризму различного уровня и осуществлять судейство;</p>	<p>- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы по теме 3.1. «Организация тренировочного процесса и основы судейства соревнований по туризму».</p>
<p>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий в туризме;</p>	<p>- оценка проведения фрагмента урока по туризму; - экспертная оценка выполнения</p>

	<i>самостоятельной работы по темам обучения;</i>
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом;	- <i>оценка проведения фрагмента урока по туризму;</i> - <i>экспертная оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения;</i>
<b>Усвоенные знания:</b>	
- историю, этапы развития и терминологию туризма и физкультурно-спортивной деятельности;	- <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</i>
- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом с различными возрастными группами занимающихся;	- <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</i>
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом;	- <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</i> - <i>оценка за практические занятия;</i>
- основы оздоровительной тренировки в туризме;	- <i>оценка проведения фрагмента урока по туризму;</i>
- технику профессионально значимых двигательных действий в туризме;	- <i>выполнение контрольных нормативов по дисциплине;</i> - <i>оценка проведения фрагмента урока по туризму;</i>
- основы методики проведения занятий и обучения туризму;	- <i>оценка проведения фрагмента урока по туризму;</i>

<p>- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в туризме;</p>	<p>- оценка проведения фрагмента урока по туризму;</p>
<p>- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях туризмом;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</p> <p>- оценка за практические занятия;</p>
<p>- основы судейства по различным видам туризма;</p>	<p>- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы по теме 3.1. «Организация тренировочного процесса и основы судейства соревнований по туризму».</p>
<p>- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</p> <p>- оценка защиты реферата на заданную тему;</p>
<p>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по туризму;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</p> <p>- оценка за практические занятия;</p>
<p>- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом с занимающимися различных возрастных групп;</p>	<p>- оценка проведения фрагмента урока по туризму;</p>
<p>- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий туризмом и функционирование спортивных сооружений и мест занятий туризмом, требования к ее ведению и оформлению;</p>	<p>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;</p> <p>- оценка за практические занятия;</p>



Итоговая аттестация	<i>Дифференцированный зачет</i>
---------------------	---------------------------------

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	